



1. ஸத்ஸங்கத்தை அடிக்கடி தேடவேண்டும். ஸாதுக்களுடைய ஸங்கமானது பாபத்தைப் போக்கக்கூடியதென்று நினைக்க வேண்டும்.
2. கூடிய வரையில் பிறருடைய அன்னத்தைச் சாப்பிடாமலிருக்க வேண்டும். பிறருடைய அன்னம் இலவசமாய்ச் சாப்பிட்டால் அம்மட்டில் நாம் அவருக்கு கட்டுப்பட்டவராகி அவருடைய பாபங்களில் ஒரு பாகத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டி வருகிறது.
3. கூடியவரையிலும் சரீரத்தாலும், மனத்தாலும், பணத்தாலும் நாம் பிறருக்கு உதவி புரிய வேண்டும். அதுவும் 'பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு' என் மற்படி செய்யும் உதவி உபயோகமுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். உதாரண மாகக் கட்டுடியனுக்கு பணத்தால் உதவி செய்யக்கூடாது.
4. பெரியோர்களை ஒரு பொழுதும் அவமதிக்கக் கூடாது. அவர்கள் சொற்படி நடக்கவேண்டும். -- பெரியோர் = புத்தியிற் பெரியோர் என்று பொருள்.
5. ஒவ்வொரு நாளும் கடவுளுடைய பெருமைகளடங்கிய புஸ்தகங்களைச் சிறிது நேரமாகிலும் படிக்க வேண்டும்.
6. உயிர்தரிக்க உண்ணவேண்டுமே தவிர உண்பதற்காக உயிர் தரிக்கக்கூடாது.
7. பிரதி தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் குறைந்தபகூடம் அரைமணி நேரமாவது யோகாப்பியாசம் (தேகப் பயிற்சி) செய்ய வேண்டும். காலையில் 108 தடவை யாவரும் 7-மணிக்கு முன் சூரியனை நோக்கி சூரிய நமஸ்காரமும், மாலையில் கோயிலுக்குப் போய் 108 நமஸ்காரமும் செய்வது மிகவும் நலம். ஸாஷ்டாங்க நமஸ்காரத்தின் மகிமை 1000 நாவு படைத்த ஆதிசேஷனாலும் கூறமுடியாது.
8. தேகப்பயிற்சி செய்யும் முன் கை கால்களை சுத்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
9. ஒரு வஸ்துவினிடத்திலும் அல்லது ஒரு ஜந்துவினிடத்திலும் அதிகப் பிரியம் வைக்கக் கூடாது; அப்படி அதிகப் பிரியம் வைத்திருந்து அவ்வஸ்து காணாமல் போய்விட்டால் மனதுக்குப் பெரும் துக்கத்தை உண்டுபண்ணும்.

சில உபதேச மொழிகள்

10. இச்சைகள் மனதில் உண்டாகும் பொழுதே அகற்றப் பாடுபட வேண்டும். ஊறும் பொழுது துடைத்துவிடு' என்பது பழமொழி. இச்சையை வளரவிடக் கூடாது.
11. திரிகரணங்களாலும் பிறருக்கு ஒருகாலும் துக்கத்தைக் கொடுக்கவே கூடாது. கூடுமானால் சேஷமத்தையே செய்ய வேண்டும்.
12. நம்முடைய கடமைகளில் சிறிதளவும் பிசகக் கூடாது. அளவு தவறாமல் நடக்க வேண்டும்.
13. நமக்கு நியாயமாகக் கிடைக்க வேண்டியது கிடைக்கா விட்டால் அதைக் குறித்து தினமும் கடவுளிடம் முறையிடு. ஒருகாலும் மனிதர்களிடம் கூறாதே. அவர்கள் நாயில்லாத வேளைகளில் நம்மைத் தூஷிப்பார்கள்.
14. "நான்" என்ற அகங்காரத்தை ஒழித்துவிடு. கடவுளின் ஒரு அம்சமே உலகம் என்றும் அதில் பல்லாயிரத்தில் ஒரு பாகமே நாம் என்றும் அறியவேண்டும்.
15. நமக்கு எதிரி என்று எவன் நினைக்கிறானோ அவனுக்கே நாம் முதல் உதவி செய்யவேண்டும். எதிரிக்குக் கெடுதல் நினைப்பவன் அதமாதமன்.
16. கொலை, களவு, கட்டுத்தல் முதலிய பஞ்சமகா பாதகங்களைச் செய்பவர்களை அகற்ற வேண்டும். 'சேராத இடம் தன்னில் சேரவேண்டாம்' "பனைமரத்தடியிலிருந்து பால் குடித்தாலும் பிறர் நம்மைக் கள் குடித்த தாகவே எண்ணுவார்கள்." ஒருவனை அவன் சினேகிதர்களிடமிருந்து அவன் எப்பேர்பட்டவன் என்று அறிய முடியும்.
17. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் என்று தெரியாமல் சினேகித்து விட்டாலும் தெரிந்தவுடன் சமாதானமாக அவர்களை ஒதுக்கிவிட வேண்டும்.
18. பிறரைத் தூஷிப்பதில் நேரத்தை போக்கக் கூடாது. அதனால் வீண் மனஸ்தாபங்கள் உண்டாகக் கூடும்.
19. அகாரணமாக விதண்டாவாதம் செய்யக் கூடாது.
20. யார் என்ன சொன்னாலும், எப்படி நமக்குக் கோபத்தை மூட்டும் படிச் செய்தாலும், நாம் கோபத்தை மட்டும் அகற்றவேண்டும் "கோபம், பாபம், சண்டாளம்."
21. பொருள் விஷயமான தர்க்கத்தில் தனக்குச் சிறிது நஷ்டமேற்படக் கூடியதாகவிருந்தாலும் கூட அதைக் கவனிக்காமல் கூடியவரை சமாதானப் படுத்தவே முயல வேண்டும்.
22. அன்னிய ஸ்திரீகளுடன் ஒருகாலும் ஏகாந்தமாக உட்கார்ந்து பேசக்கூடாது. இல்லாவிட்டால் வீண் அபவாதங்களுக்கும் சண்டைக்கும், காரணமாகும்.

சில உபதேச மொழிகள்

23. நாடகங்கள் சினிமாக்கள், கூட்டங்கள், கடைத்தெருவுகள், சந்தைகள் இவைகளுக்கு காரியமிருந்தாலன்றி செல்லக்கூடாது. இதனால் விளையும் தீங்குகள் பல. ஆகையால் கூட்டங்களில் ஜாக்கிரதையாகச் செல்ல வேண்டும்.

ஆனந்த போதினி - 1932 ன் - செப்டம்பர் மீ
